ほけんだより 11月号

境高等学校　保健室

11月に入り、朝晩の冷え込みがぐっと増し、木々の葉の紅葉が始まっています。空気も乾燥しているせいか、体調を崩している人が多くなってきたように感じます。マスクの着用もとても大切ですが、細菌やウイルスの多くは手を介して、口・鼻・目から体内に侵入します。感染予防の基本は**「手洗い・うがい」**です。また、空気が乾燥してくるこの時期は**「室内の換気」**も重要です。寒いかもしれませんが、10ｃｍほどだけ対角線上にドアや窓をあけて、休み時間だけでもいいので、教室の空気の入れ換えをしてくださいね。

換気のギモン Q&A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に１回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

○１年生対象で性教育講演会を行いました

10月５日（木）６時間目を使って、助産師の福原陽子先生に「今こそ！知っておきたい自分（相手）の心とカラダ」という題目で講演会を行いました。性に関する悩みは、なかなか人に相談しにくい人もいるかもしれません。ネットにもたくさん情報は載っていますが、何でも鵜呑みにせず、必ず本当にそれが正しいのか自分で判断できるようになりましょう。保健室でも相談できますし、誰にも知られたくないと思ったときには、保健室前の廊下に相談窓口のサイトやＱＲコードを掲示してあるので、活用してください。

○きちんと睡眠とれていますか？

このところ、睡眠不足やうまく寝つけないと言った話をよく聞きます。色々な事情で睡眠時間が長くとれないそんな皆さんには、**「睡眠の質」を高める**ことが何より大切です！今回は、睡眠の質を高めるポイントをいくつかご紹介します。

寝るためのスケジュールを決める

＊毎日同じ時間に起き、睡眠時間は最低５～６時間は確保してください。
＊夕食は寝る３時間前に済ませましょう。入浴は寝る１時間前がベスト（風呂温度はぬるま湯がおすすめ）。

寝る前の刺激物は遠ざける

＊スマホやパソコン・テレビなどの強い光は睡眠を誘うホルモン分泌を低下させます。
＊カフェインが入った飲料（コーヒーやエナジードリンクなど）は脳を目覚めさせ、高脂肪食は胃腸に負担をかけて眠りが浅くなるので気をつけましょう。

寝る環境を整える

＊寝るための服に着替えます。特に、胃腸を冷やさないよう工夫しましょう。
＊室内の照明をやや落とす。暗い室内や布団の中でスマホを操作するのは逆効果なので布団に入ったらスマホを置く習慣をつけて。
＊どうしても眠れないときは温かい飲み物を飲むと副交感神経が優位になり、身体がリラックスした状態になるのでお勧めです。ホットミルクが有名ですが、ハーブティーなど自分のお気に入りを見つけるのも良いですよ。